

청소년  
영양지수



2차시

# 절제편

- |               |          |
|---------------|----------|
| 1. 단음식·가당음료   | 4. 찌개·탕류 |
| 2. 기름진 간식·튀김류 | 5. 과식    |
| 3. 라면         | 6. 야식    |



## Q 절제하는 식생활이란?

절제하는 식생활은  
건강에 좋지 않은  
**첨가당, 포화지방,  
나트륨 등을**  
**절제**하는 식생활을 말해요!



청소년  
영양지수



# 1. 단음식·가당음료





## ○ 단음식과 가당음료를 자주 먹으면..



충치 위험 증가



영양불균형으로 비만 초래

### ★ Point!

첨가당의 하루 허용수준  
50 g(2,000 kcal 기준)  
흑당음료나 스무디 등 음료  
한잔에는 60~90 g의 당이  
들어있어요.

## 2차시 절제편

청소년  
영양지수

## ○ 단음식, 가당음료 대신 무엇을 먹으면 좋을까요?



과일이나 채소



차음료



물(생수)

달거나 기름지지  
않은 통곡물빵생과일 주스나  
채소주스

## ★ Point!

- 초콜릿, 사탕, 탄산음료 등과 같은 **단 간식**은  
가급적 먹지 **않**아요.
- 만약 먹는다면 **주 1회 미만**으로 먹어요.



## 고카페인 음료는 어떨까요?



### ☆ Point!

- 카페인을 많이 섭취하면 **집중력과 학습의욕이 저하**돼요.
- **불면증**이 생길 수 있어요.
- **신경과민과 근육 경련**도 발생할 수 있어요.

카페인 음료 대신 **우유나 달지 않은 차**를 마세요.

청소년  
영양지수



## 2. 기름진 간식·튀김류





## 기름진 간식·튀김류를 자주 먹으면..

포화  
지방산

트랜스  
지방산



- 열량 과다로 비만의 위험이 증가해요.
- **포화지방산**과 **트랜스지방산** 섭취가 증가해요.
- 성인기 심혈관계질환의 위험이 증가해요.



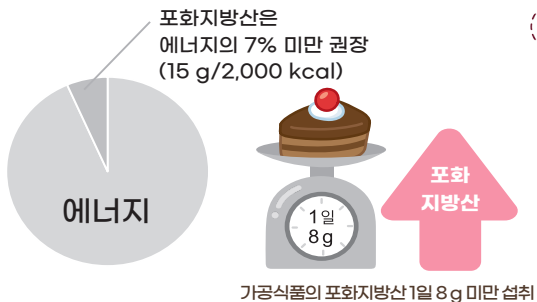
2차시

## 절제편

청소년  
영양지수

## 포화지방산은 얼마나 먹어도 될까요?

### 한국인 영양소 섭취기준



### ☆ Point!

- 포화지방산 권장 지침 : 에너지의 7% 미만  
예) 2,000 kcal를 섭취하는 경우 15 g/일 미만 섭취
- 가공식품으로부터는 1일 8g 미만으로 섭취합니다.  
(우유, 육류 등으로부터 대개 1일 7~10g 정도 섭취)

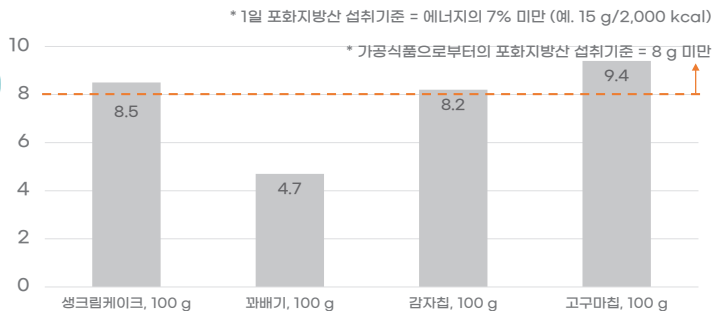




## 기름진 가공식품의 포화지방산 함량



“8 g 미만”  
기억하세요~



시판되고 있는 기름진 빵 및 스낵류의 포화지방산 함량(g)

출처 : 식품의약품안전처, 통합식품영양성분 DB



## 2차시 절제편

청소년  
영양지수

## Q 기름진 간식·튀김류 어떻게 먹어야 할까요?



감자튀김, 고구마 튀김



기름진 스낵류



찐 감자, 고구마 등

**기름에 튀긴 간식대신  
찌거나 삶은 간식으로 먹어요.**

- 가능한 먹지 않으며, 섭취 시  
**일주일에 1번 미만**으로 줄여요.





## ○ 학교나 학원주변에서 간식을 사 먹을 땐...

- 가능하면 깨끗하고 위생적인 곳을 선택해요.
- **[어린이 기호식품 우수판매업소]** 인증 마크가 있는 곳을 활용해요.

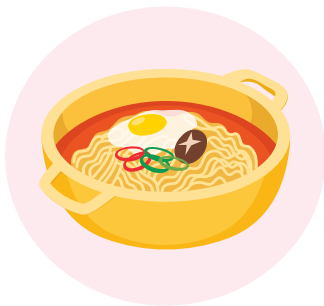
※ 어린이 기호식품 우수판매업소는 어린이의 건강에 유해한 음식물을 판매하지 않음을 인증 받은 업소를 말해요.



청소년  
영양지수



### 3. 라면





## 라면을 자주 섭취하는 것은 왜 주의해야 할까요?

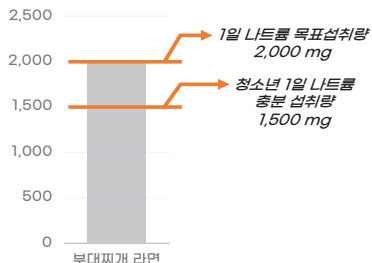
고열량, 고지방 식품으로 영양 균형이 깨질 수 있어요.

열량, 지방, 탄수화물 ↑

단백질, 식이섬유 ↓

라면 종류에는 나트륨이 많이 들어있어요.

- 나트륨은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이지만, 많이 먹으면 고혈압이 생길 수 있어요.



라면의 나트륨 함량(mg)

2차시

## 절제편

청소년  
영양지수

## 🍵 라면을 먹고 싶을 때는?

- 튀기지 않은 **면류** 선택하기
- 스프 적게 넣기
- **달걀, 채소, 버섯류** 넣고 끓이기
- **생 채소** 등 싱거운 반찬과 함께 먹기
- 라면 **국물은 적게** 먹기

## ★ Point!

라면은 자주 먹지 않도록 해요!

**일주일에 1회 이하로 !!!**



## 4. 찌개·탕류





2차시

절제편

청소년  
영양지수



## 🔥 화끈 얼얼 매운맛 찌개·탕류



마라탕, 매운라면, 매운 국물 떡볶이  
칼칼한 부대찌개, 불볶음라면 등



## 🕒 매운맛 열풍, 매운 찌개·탕류 괜찮을까?

매운맛 성분은 **소화기 통증 유발**,  
**배변활동에 문제**

나트륨 과잉 섭취로 성장을 방해

- 칼슘배설 촉진으로 키 성장 저해
- 최대 **골질량 감소**로 노년기 **골다공증** 우려

비만과 만성질환 발생 위험 증가

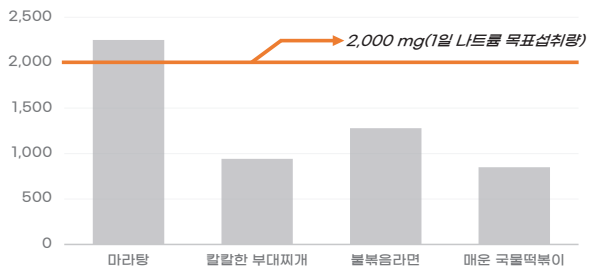
- 높은 **탄수화물**과 **지방 함량**으로 **비만** 위험 증가
- **나트륨**은 청소년기 고혈압과 **심뇌혈관질환**의 위험 증가
- **포화지방** 함량이 높아 **심혈관질환** 위험 증가



## 2차시 절제편

청소년  
영양지수

## ❶ 찌개·탕류의 나트륨 함량



시판되고 있는 찌개, 탕류 1인분의 나트륨 함량(mg)

## ★ Point!

- 청소년의 나트륨 충분섭취량은 1,500 mg, 1일 나트륨 목표섭취량은 2,000 mg입니다. (WHO)
- 찌개 및 탕류 1인분의 나트륨 함량은 1,000~2,300 mg 입니다.





## ❶ 찌개·탕류를 섭취할 때는?

맵고 짠 찌개나 탕류는  
적당히 먹는 것이 좋습니다.  
**꼭!** 먹고 싶다면 다음을  
기억하세요~



1 국물 남기고, 밥 말아 먹지 않기



2 싱거운 반찬과 함께 먹기



청소년  
영양지수



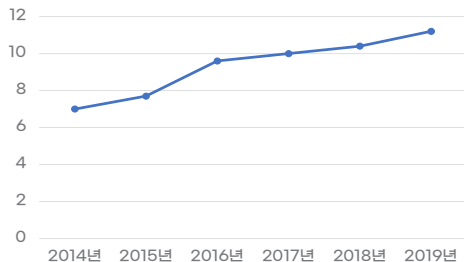
## 5. 과식





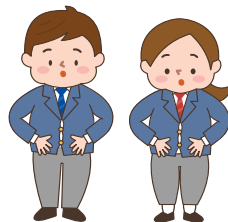
## 왜 과식을 주의해야 할까요?

청소년 비만율(%)



출처 : 교육부·보건복지부·질병관리본부, 청소년건강행태조사

- 최근 우리나라 **청소년의 비만 비율**이 증가하고 있어요.
- **과식**과 **폭식**은 **비만**으로 이어질 수 있으므로 조심하는 것이 필요해요.



## 2차시

## 절제편

청소년  
영양지수

## 과식할 때가 많다면 다음과 같이 해 보세요.

- 정해진 시간에 **규칙적**으로 먹어요.
- 식사는 **천천히** 하고, 음식은 **충분히 씹어요**.
- 식사 때 **식이섬유**가 많은 **채소반찬**을 먹어요.
- **맵고 짜지** 않게 먹어요.
- **패스트푸드**와 **인스턴트** 음식은 가급적 **적게** 먹어요.
- 식탁에서 식사하는 동안 **다른 일**은 하지 않아요.





## 🕒 식사할 때 TV나 스마트폰을 보면 과식의 위험이 높아져요.

- TV나 스마트폰을 보면서 식사하면 **식사량이 10% 늘어나고,**  
**비만위험은 40% 증가**한다고 해요.
- 음식물을 제대로 씹지 않고 삼켜서 **소화불량을 유발**할 수 있어요.
- 가족들이 즐겁게 **대화하는 시간도 적어**져요.



출처 : 헬스조선, 스마트폰 보면서 식사하면 어떤 문제 생키나 봤더니... (2018.02.13)





청소년  
영양지수



## 6. 야식





## 낮은 밤 야식 습관은..

교감신경  
활성화



부교감신경  
활성화



- 부교감신경이 활성화되어 위산분비가 저하되고 **소화불량** 우려가 있어요.
- 야식을 먹고 바로 누우면 **역류성식도염** 위험이 증가해요.
- **체지방** 전환률 증가로 비만의 위험이 증가해요.
- 염분이 쌓여 얼굴이나 몸이 붓는 **부종**이 생길 수 있어요.

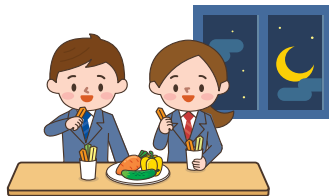
2차시

## 절제편

청소년  
영양지수

## 야식을 피하려면..

- **정해진 시간**에 저녁식사를 해요.
- 바빠도 컵라면, 스낵류보다는 **김밥, 샌드위치와 우유** 등을 선택해서 먹어요.
- 밤 10시 이후에 배가 고프면 **스틱 채소**를 먹어요.





# 절제편 이것만은 꼭!



**빵과 과자의  
지방 함량 확인하기**

**라면 섭취 시 국물은  
먹지 않기**



**과식하지 않고  
적당량 먹기**



**당이 적은 음료  
선택하기**

**과도한 카페인 섭취  
주의하기**



**위생적으로 판매하는  
음식 먹기**

